

Leitfaden zur Gestaltung gesunder Brot Dosen

Liebe Eltern,

Eine gesunde Brot Dose bietet Ihrem Kind die nötige Energie und Nährstoffe für einen aktiven und erfolgreichen Kindergarten-/ Schultag. Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, Brot Dosen so zu gestalten, dass sie nicht nur nahrhaft, sondern auch ansprechend sind und von Ihrem Kind gerne gegessen werden.



Eine bunte Dose voller Freude stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Kinderherz.

1

Kohlenhydrate

Funktion:

- Liefern Energie für den ganzen Tag.

Beispiele:

- (Vollkorn-)Brot/ Brötchen, Pita, Mini-Brötchen oder kleine (Vollkorn-)Wraps.
- Stärkehaltiges Gemüse: Mais oder Erbsen als kleine Gemüse-Muffins
- herzhafte Pfannkuchen
- selbstgemachte Quarkbrötchen mit Rosinen oder Schokotropfen
- kleine Waffeln aus Pizzateig
- Reis-/ Maiswaffeln

2

Proteine

Funktion:

- Wichtig für das Wachstum und die Reparatur von Körpergewebe.

Beispiele:

- Tierische Proteine: Hühnchenstreifen, Putenaufschnitt, Ei: Omelett oder hartgekocht.
- Milchprodukte: Käseaufschnitt oder Snack-Würfel
Trink-/ Joghurt, Milch auch mal mit Kakao oder Frucht zum Trinken, Käsewürfel, Frischkäse belegt mit frischen Himbeeren statt Marmelade oder Honig
- Kichererbsen als Falafel (Wrap) oder Dip zum Gemüse

3

Fett

Funktion:

- Wesentlich für die Entwicklung des Gehirns und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Beispiele:

- Brot mit Butter oder Margarine bestreichen
- Nüsse (sofern erlaubt) oder Samen wie Kürbiskerne.
- Nussmuss statt Schokocreme aufs Brot lecker: belegt mit Banane
- Energiebällchen aus Nüssen mit Datteln und getr. Früchten

4

Obst/ Gemüse

Funktion:

- Bieten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Beispiele:

- Frisches Obst: Apfelspalten, Birnenstücke, Beeren oder Trauben. Schmeckt auch mit leckeren Dips!
- Smoothies in kleine Fläschchen abgefüllt
- Rohes Gemüse: Karottensticks, Gurkenscheiben oder kleine Tomaten. Mit leckeren Dips aus Hummus, Frischkäse, Joghurt oder Quark.

Gestaltungstipps für eine ansprechende Brotdose:

- Visuelle Abwechslung: Nutzen Sie bunte Trennelemente oder Förmchen, um die Brotdose in verschiedene Bereiche zu unterteilen.
- Kreative Darstellung: Schneiden Sie Sandwiches mit Ausstechformen oder arrangieren Sie das Essen in einer lustigen, kinderfreundlichen Art.
- Praktische Snacks: Bieten Sie das Essen in handlichen Portionen an, z.B. kleine Spieße mit Käse, Obst und Gemüse.

Beispiel-Brot Dosen:

Brotdose 1:

- Kohlenhydrate: Mini-Pita mit Frischkäsefüllung
- Protein: Hühnchenstreifen
- Fett: Einige Walnüsse
- Gemüse: Gurkenscheiben
- Obst: Ein paar Erdbeeren

Brotdose 2:

- Kohlenhydrate: Kleine Vollkornwrap-Rollen
- Protein: Hartgekochtes Ei
- Fett: Avocadostücke
- Gemüse: Cocktailtomaten
- Obst: Apfelspalten

Abschließende Tipps:

- Vorbereitung ist der Schlüssel:
Bereiten Sie einige Komponenten der Brotdose im Voraus vor, um morgens Zeit zu sparen. Auch größere Mengen vorkochen/ backen und einfrieren erspart eine Menge Zeit.
- Eingehen auf Vorlieben:
Beachten Sie die Vorlieben Ihres Kindes und versuchen Sie, gesunde Alternativen zu finden, die es gerne isst. Testen Sie unterschiedliche Käsesorten.
- Feedback einholen:
Fragen Sie Ihr Kind, welche Lebensmittel es besonders mochte, und passen Sie die Brotdose entsprechend an. Das heißt aber nicht, dass die ungemochten komplett gestrichen werden! Es hilft aber, eine gute Balance zu finden.

Fazit:

Eine bunte Brotdose vorzubereiten, kann richtig Spaß machen! Es ist toll zu sehen, wie Ihr Kind neue Sachen probiert, vor allem, wenn sie schön angerichtet sind. Das passiert vielleicht nicht sofort, aber mit ein bisschen Geduld und Spaß am Ausprobieren wird Ihr Kind bestimmt Lust bekommen, auch mal was Neues zu essen, wenn es selbst entscheiden kann.

Und warum nicht auch mal für Sie selbst?

Vielleicht findet sich demnächst auch ein leckerer Gemüsemuffin in Ihrer eigenen Brotdose!

Brotdose 1: Der Klassiker

- Kohlenhydrate: Vollkornbrot-Sandwich mit Frischkäse
- Proteine: Gekochtes Ei, halbiert
- Fette: Eine kleine Portion Mandelbutter zum Dippen
- Obst/Gemüse: Apfelspalten und Karottensticks

Brotdose 2: Der Farbenfrohe Mix

- Kohlenhydrate: Mini-Vollkornwraps, gefüllt mit Hühnchen und Salat
- Proteine: Ein kleiner Becher Naturjoghurt
- Fette: Einige Walnussstücke

Brotdose 3: Der Vegetarier

- Kohlenhydrate: Pita-Taschen, halbiert und bereit zum Füllen
- Proteine: Hummus zum Füllen der Pita
- Fette: Avocado-Scheiben
- Obst/Gemüse: Cherrytomaten und eine kleine Portion Trauben

Brotdose 4: Der Süße Zahn

- Kohlenhydrate: Haferflocken-Muffins (hausgemacht mit Vollkornmehl)
- Proteine: Käsewürfel
- Fette: Kokosnussstreifen
- Obst/Gemüse: Ananasstücke und Paprikastreifen

Brotdose 5: Der Energie-Booster

- Kohlenhydrate: Kleiner Quinoa-Salat mit Gemüse
- Proteine: Geräucherter Lachs
- Fette: Ein paar Oliven
- Obst/Gemüse: Blaubeeren und Brokkoliröschen

Brotdose 6: Der Frühstücksfan

- Kohlenhydrate: Mini-Pfannkuchen
 - Proteine: Griechischer Joghurt zum Dippen
 - Fette: Ein Löffel Leinsamen über den Joghurt gestreut
 - Obst/Gemüse: Kiwischeiben und Möhrensticks
-